WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE
ROK I
1933-4 • N 6
WARSZAWA

CZŁOWIEK I ŚRODOWISKO. (c. d.).

¶ Że zarówno zewnętrznie jak wewnętrznie każdy twór jest poniekąd produktem środowiska, z którego wychodzi, dowodziła już szkoła filozoficzno-pozytywistyczna Augusta Comte (1798—1857) a także szkoła biologiczna Darwina (1809—1882) i H. Spencera (1820—1903). Lamarkowska teorja, przystosowywania się gatunków do warunków bytowania, która podważyła tezę stałości ras, znajduje poparcie w takich obserwacjach, jak np. Verworna: króliki przywiezione na okręcie na wyspę Porto Santo dały nową rasę z dłuższemi ogonami i uszami. Podobnie rośliny, przeniesione do odmiennego klimatu, zmieniają swój wygląd. Lombroso podaje, że wśród ludności dzisiejszej Grecji lub Italji spotyka się osobniki niewątpliwie nie mające nic wspólnego ze starożytnemi owych ziem mieszkańcami, a jednak ci ludzie mają formę czaszki w zupełności odpowiadającą dawnym Grekom i Rzymianom. ¶ Jeszcze jeden argument na rzecz plastyczności form ciała: pomiary głowy i tułowia u dzieci imigrantów, dokonywane w szkołach Nowego Yorku wykazały upodobnianie się do typu amerykańskiego. Np. okrągła głowa Żydów ze Wschodu zdradza tendencję do formy podłużnej; długa głowa Włochów południowych odwrotnie — zamienia się na prawie okrągłą. U Sycylijczyków urodzonych na Sycylji wskaźnik głowy (stosunek długości do szerokości) wynosi 78, a u Żydów ze Wschodu Europy 84; podany wskaźnik u ich potomków urodzonych w Stanach Zjednoczonych przesuwa się u Włochów do 80 a u Żydów do 82. Wygląda to, jakgdyby krańcowe typy rasowe dążyły do zrównania się na ziemi amerykańskiej. A przecież pomiary antropologiczne uchodzą za zupełnie pewny środek do ustalania przynależności rasowej! Jeżeli znów mówić już nie o pomiarach a o wyglądzie, to u nas w Polsce zdarzają się osoby pochodzenia semickiego, które zupełnie dobrze mogą być wzięte za urodzonych Sarmatów, a znamy Polaków wychowanych na obczyźnie, którzy posiadają cechy cielesne Rosjanina, Francuza i t. d. ¶ Trzeba atoli zaznaczyć, że obserwuje się i zjawiska wręcz odwrotne, to jest uporczywe przetrwanie pewnych

cech rasowych w ciągu długich pokoleń, pomimo zmiany szerokości geograficznej, otoczenia, warstwy społecznej, obyczajów i t. d. ₰ Nauka o dziedziczności idzie od odkryć Mendla szybkiemi krokami, ale jeszcze ostatniego słowa nie wypowiedziała. Jednak toruje sobie drogę pogląd, że gatunek nie jest niezmienny i podlega wpływom środowiska. Czy charakter, usposobienie, może zależeć od środowiska geofizycznego? Na to potakująco odpowiedział już kiedyś Hippokrates. Na stanowisku psychogeograficznem stał Montesquieu (1689—1755), Antonio Genoresi (1765), papież Klemens XIV (na tronie: 1769—1774) i Bonstetten (1745—1832). Owen (1771—1892) posunął się aż do zaprzeczania odpowiedzialności ludzi za występki, uważając, że winne jest środowisko, a nie jego produkt — przestępca. Oczywiście tu już mowa nie o środowisku geofizycznem, a o psychicznem, które to dwa środowiska wystąpią zawsze razem, gdy zechcemy rzecz rozważać z punktu widzenia psychogeograficznego. W. Hellpach twierdzi, że krajobraz i klimat decydują o zbiorowym charakterze i nawet o losach narodów. ₰ Pozostawmy psychologom i antropologom rozważanie tej zaiste zawiłej kwestji, notując dla ścisłości, że zagadnienie to istnieje i że udaje się powiązać typy rasowe z pewnemi cechami charakterologicznemi. Tutaj może nas zainteresować pogląd ks. B. Rosińskiego i Stanisława Studenckiego na typy rasowe, z których składa się ludność Polski. Ks. Rosiński pisze: »Człowiek typu nordycznego« (częsty w Wielkopolsce i na Pomorzu) — »jest systematyczny i dokładny, dobry organizator, na wrażenia reaguje powoli lecz zdecydowanie, posiada duże poczucie estetyczne nawet w życiu codziennem. Nie jest namiętnym, życie bierze poważnie, stąd skłonność do zamyślań powodujących nieraz depresję psychiczną, z której stara się wydobyć zapomocą alkoholu. W poglądach swoich jest raczej konserwatywny. Poza tem zarozumiały«. ₰ »Pewnem przeciwieństwem do typu północnego jest typ subnordyczny«; (częsty w Kongresówce i na Kresach Wschodnich wśród wyższych warstw społecznych — potomkowie dawnej szlachty). — »Człowiek typu subnordycznego posiada umysł niespokojny. Jest stale niezadowolony ze stanu posiadania, jednak w dążeniach do zmian na przyszłość cechuje go optymizm. Charakter ma nierówny i dochodzi do celu głównie, aby zaspokoić swoją ambicję, która w nim jest bardzo rozwinięta. Jest wrażliwy na współzawodnictwo. Poza tem jest bardzo uczuciowy, choć wybredny. W zetknięciu jest miły. Reaguje silniej na uczynione mu dobro, aniżeli zło«. ₰ »Człowiek typu presłowiańskiego« (przeważający w północno-wschodnich częściach naszego kraju jako masa wło-

ściańska) — »jest pod względem umysłowym mało ruchliwy, zamknięty w sobie, nieśmiały w wypowiadaniu swojego zdania i w okazywaniu swoich uczuć, o ile nie jest rozdrażniony; bardziej pamięta krzywdę wyrządzoną, aniżeli dobro uczynione. Poza tem jest bardzo namiętny«. ⁋ »Elementy alpejskie« (w Małopolsce Zachodniej) — »cechuje domatorstwo. Utrzymywanie się z renty — to jest ideał typu alpejskiego. Są to ludzie pracowici i oszczędni. Cechuje ich roztropność życiowa i trzeźwość (dobroduszny intrygant); nie odznacza się zbytniemi zdolnościami; posiada wybitnie rozwinięty instynkt stadny«. ⁋ »Człowiek typu dynarskiego« (w Małopolsce Wschodniej) — »jest pewny siebie, zdolny choć leniwy, wojowniczy z pewną pogardą do życia; w życiu codziennem dość wygodny, w obcowaniu z ludźmi subtelny. Cechuje go również domatorstwo«. ⁋ Czytelnik sam zechce osądzić, czy charakterystyki przytoczone nie zawierają w sobie tych łatek, które przypina się chętnie »królewiakom«, »kresowcom«, »lwowianom«, »galicjanom« i »poznaniakom«. ⁋ Charakterystyka tychże typów u S. Studenckiego naogół zgadza się z powyższem. Subnordyczny (sarmacki) ma być lekkomyślny, impulsywny, towarzyski, pogodny; rodzaj inteligencji — ogólna, syntetyk. Nordyczny — opanowany, egoistyczny i ciasny umysłowo, w uczuciach stały, rozważny, niezbyt towarzyski, konserwatywny, bez większej fantazji, inteligencja techniczna i praktyczna: analityk. Presłowiański — impulsywny, zmienny w uczuciach, niezbyt zdolny. Alpejski — trzeźwy, praktyczny. Dynarski — żywy, opozycyjny, rzutki. ⁋ Jeżeli przyjąć udowadniany przez wielu autorów związek między typem rasowym a właściwościami psychicznemi, a z drugiej strony przypomnieć sobie to, co było przytoczone na rzecz tezy o zależności typu rasowego czyli gatunku od środowiska — to dochodzi się logicznie do wniosku, że wpływy środowiskowe mogą sięgać do człowieka integralnego, t. j. i do jego postaci, i do czynności ustrojowych, i wreszcie psychiki. ⁋ Rozważanie powyższe było potrzebne ze względu na to, że później przy ocenianiu metod i skutków wychowawczych będziemy się liczyli z t. zw. konstytucją psychofizyczną, to jest wrodzonemi właściwościami i skłonnościami ustroju. ⁋ Do powiedzianego już trzeba dodać, że mówiąc o środowisku, winniśmy mieć na uwadze nietylko to pierwotne — naturalne, ale — skoro i człowiek ma pewien wpływ na środowisko — także powrotny wpływ zmienionego środowiska na człowieka. Wyjaśnijmy to na przykładzie: rozum i ręce ludzkie budują miasto, stwarzając nowe środowisko, w którem będą rośli, rozwijali się i żyli ludzie. Na nich oddziaływać będzie środowisko to i takie, jakiem

je stworzył człowiek. To, cośmy tu powiedzieli, ma bardzo poważne znaczenie wychowawcze, gdyż środowiskiem, w którem rośnie i rozwija się mały człowiek, jest nietylko dom rodzicielski i szkoła, ale obok warunków fizjograficznych kraju, dzielnicy, miejsca, również cała współczesność z jej wytworami cywilizacyjno-kulturalnemi. Umysłowość epoki, a potem bliższego już otoczenia, to są kapitalne czynniki w dziele rozwoju jednostki. Przychodzi mi tu na myśl to, co gdzieś czytałem, że ubogi Żyd polski jest niższego wzrostu, niż także ubogi Żyd niemiecki lub angielski. Tenże Żyd polski jest niższy, niż otaczająca go ludność polska — Żyd niemiecki niż niemiecka, angielski niż przeciętny Anglik. Przyczyną tego zjawiska mają być warunki bytu proletarjatu żydowskiego w stosunku do zamożniejszego środowiska. ¶ Wpływy środowiskowe nieraz trudno odróżnić od przejawów dziedziczności. Wiadomo powszechnie, że w Anglji pewne czynności społeczne jak np. posłowanie do izb ustawodawczych, zajmowanie wyższych stanowisk w administracji państwowej — przechodzą z ojca na syna mocą zwyczajów, przyczem tworzą się niby dynastje. Słyszy się, że system ten ma jakoby dawać dobre rezultaty. Może być. Tylko nie należy łudzić się, że można w ten sposób hodować rasę ministrów, rasę senatorów, czy rządców kolonjalnych. Chodzi tu prawdopodobnie raczej o wpływ środowiska; w niem wychowywany młody człowiek zawczasu sposobi się do działalności, której odpowiada atmosfera domowa, a także, jak właśnie jest w Anglji, szkolna (specjalne szkoły dla chłopców zamożnych, z „dobrych" domów i t. p.) ¶ Mam ochotę, skoro już mówimy o wpływie środowiska, wypowiedzieć uwagę o „duchu sportowym". Oznaczamy tem mianem postulaty etyczne, wysokie, jakie się stawia sportowcom i wszelkim organizacjom sportowym. I otóż nader często słyszy się i czyta ubolewania nad niskim u nas stanem moralności sportowej. Tu „amator" bierze pieniądze za swe wyczyny sportowe, tam znów pobito sędziego piłkarskiego, ówdzie znów działacz sportowy zarobił nieźle przy okazji imprez czy inwestycyj sportowych. Tak, to wszystko prawda! Te rzeczy się zdarzają i sportu wcale nie zdobią. Tylko, że gromiąc zjawiska niewłaściwe i niepożądane, nie trzeba zapominać, że stowarzyszenia sportowe żyją wśród społeczeństwa, które niezawsze świeci wzorem cnót i bezinteresowności. Jakżeż tu wymagać, aby nagle świat sportowy wyzwolił się od wpływów środowiskowych i stanowił oazy rządzące się etyką oderwaną od atmosfery otoczenia. Sprawę tę zresztą rozważymy później bardziej szczegółowo, gdy będziemy mówić o psychologji sportowca, działacza sportowego i widza z trybuny stadjo-

nu. Tutaj zaznaczymy jeszcze, że nasz polski sport jako że jest jeszcze młody, nie zdążył wyrobić sobie tradycji dość silnej, aby ta znów narzucała młodym adeptom właściwe obyczaje. A zato wśród „działaczów sportowych” widzimy zawielu takich, którzy sami za młodu nie byli sportowcami, nie wzrośli wśród zasad etyki sportowej — i mimo, że mogą sobie zdawać sprawę z wychowawczych wartości ducha sportowego — mają go nie we krwi a tylko w głowie i dlatego skłonni są do kompromisów pod wpływem pobudek utylitarnych. ¶ Wniosek stąd płynie bardzo ważny: nosicielami i krzewicielami ducha sportowego winni być przedewszystkiem kierownicy, instruktorzy, trenerzy sportowi. Zadanie ich pod tym względem nie jest mniej ważne od „korygowania wgięcia lędźwiowego”. I tego ducha sportowego, który winni pielęgnować muszą mieć sami we krwi, w mięśniach, nerwach i obyczajach. A więc sami winni być wychowani sportowo i żyć w sporcie.

Dr. W. OSMÓLSKI

ROZKŁAD MATERJAŁU ĆWICZEŃ CIELESNYCH DLA SZKOŁY POWSZECHNEJ MĘSKIEJ 3-go STOPNIA.

(Dokończenie). ¶ **Klasa czwarta.** Okres pierwszy. A. Zabawy i gry ruchowe: 1. Zabawy ze śpiewem: ojciec Wirgiljusz (K. str. 98 i S.—K. str. 72), młyn (S. str. 36). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: labirynt (K. str. 100 i S.—K. str. 121), piłka wzwyż (S.—K. str. 122). 3. Zabawy bieżne: Kozak i Tatarzyn (K. str. 101, i S.—K. str. 148), gwiazda (S.—K. str. 152), berek zwykły (S.—K. str. 132), polowanie na zające (S. — str. 73). 4. Zabawy rzutne: strzelec (K. str. 104 i S.—K. str. 197), wyścig piłek w szeregach odmiana III S.—K. str. 181), oblężenie twierdzy (S. str. 11 i S.—K. str. 189), ewentualnie serso (S.—K. str. 214). 5. Zabawy skoczne: karuzela (K. str. 106 i S.—K. str. 238), kogucia wojna (S.—K. str. 230). 6. Zabawy w wodzie: walka dwójkami; walka kogucików; powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzaniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk; skoki z brzegu do wody na głębokość pasa; koziołek w wodzie; szybowanie na plecach, szybowanie na piersiach — w formie współzawodniczenia. ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne w miejscu trójkami; tworzenie kolumny ćwiczebnej przez rozluźnienie kolumny czwórkowej w miejscu, marsz krokiem do-

wolnym i równym. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: naśladowanie ruchu koła rozpędowego maszyny prawem, lewem i oboma ramionami w siadzie klęcznym; zamykanie się i otwieranie wachlarza — w postawie stojącej przenoszenie ramion z dołu bokiem w pion z klaśnięciem nad głową i z powrotem; huśtawki — w siadzie klęcznym szeregami (ćwiczący klęczą w odległości pół kroku od siebie i trzymają się za ręce) wymachy ramion wprzód i wtył; w siadzie skrzyżnym ramiona wbok szybkie opusty i podnoszenia. Ćwiczenia kończyn dolnych: skoki do wody i zanurzanie się — z postawy stojącej, podskokiem, przysiad, z przysiadu podskokiem powrót do stania i t. d.; żołnierzyki z ochotą śpieszą do walki — żołnierzyki z triumfem choć wolno (zmęczeni) wracają z pola bitwy; ruszanie i zatrzymywanie się pociągu (marsz w tempie zmiennem); marsz zwykły i kierunkowy z nuceniem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: parowóz — jedno ramię naśladuje ruch koła, drugie ruch tłoka w marszu. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: jazda na rowerze w leżeniu tyłem; wiatr kładzie zboże, zboże się podnosi (w siadzie do leżenia tyłem i z leżenia tyłem do siadu); w leżeniu przodem celowanie z broni długiej (łokcie w powietrzu); wiosłowanie — w siadzie rozkroczonym skłony tułowia z ruchami ramion; dzwony — przeciąganie się parami w siadzie płaskim z oparciem stóp o stopy i uchwytem za ręce; drezyna w siadzie skrzyżnym; sadzenie kwiatów i prostowanie się (w siadzie klęcznym); w leżeniu przodem klaskanie nad głową; kopanie ziemi i prostowanie się (w staniu); w leżeniu tyłem krzyżowanie nóg i siad. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w klęczce podpartej kolejne podnoszenie ramion; jazda kajakiem — w siadzie rozkrocznym skręty tułowia z ruchami ramion; zamiatanie liści — w postawie rozkrocznej skręty tułowia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: oczyszczanie stawu z łodzi — w siadzie okrocznym na pniu (na ławeczce) skłony tułowia w prawo, w lewo; klęk rozkroczony — skłony wbok. Ćwiczenia szyi: małe wahadło — skłony głowy w postawie siedzącej; słonecznik — skręty głowy w siadzie rozkrocznym. 3. Ćwiczenia koordynacyjne. zdejmowanie i zakładanie pantofla z jednej nogi stojąc na drugiej; stójka bociana — z długiem wytrzymaniem; marmurki jednonoż z ram. do boku; przejście po wysokim murze z załomami (linja łamana nakreślona na podłodze) marsz równoważny, ramiona do boku; to samo z zamkniętemi oczyma; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym — naśladowania rzutu piłek. 4. Ćwiczenia stosowane: ustawienie plecami do drabin (żerdzi) —

nauczenie podchwytu; powódź; przejście nad przepaścią (pochód dostawny bokiem po drabinach); nauka wspinania na drzewo, skałę, stromą górę; przeciąganie szeregów (S.—K. str. 254); karły i olbrzymy — z przysiadu podpartego skok wzwyż z wymachem ramion w pion, powrót do przysiadu podpartego; podskoki w miejscu obunoż z klaskaniem; pieski skaczą w cyrku (skoki przez ławeczkę (pień); skok ponad wywijadło długie: z rozbiegu przebiegnięcie popod wywijadłem; z miejsca przeskoki ponad wywijadłem; przechodzenie ponad wywijadło krótkie ¶ C. W y c i e c z k i. Jedna wycieczka (w łącznej ilości 6 km. marszu), połączona z biwakowaniem i kąpielą lub ćwiczeniami polowemi; jedna wycieczka poświęcona specjalnie nauce biwakowania (K. str. 110). ¶ O k r e s d r u g i. A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e. 1. Zabawy ze śpiewem: nawlekanie igły (K. str. 99), Kubuś (S.—K. str. 78). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: czaty odmiana I (S.—K. str. 121), łapki (S.—K. str. 123). 3. Zabawy bieżne: wyścig szeregów (S.—K. str. 165), berek ranny (S.—K. str. 133), sztafeta pisana (S.—K. str. 163), trzeciak (S. str. 79). 4. Zabawy rzutne: stójka (K. str. 105 i S.—K. str. 194 i S. str. 120), wyścig piłek w szeregach odmiana czwarta (S.—K. str. 181), bij zabij (S.—K. str. 187). 5. Zabawy skoczne: szczur (K. str. 106 i S.—K. str. 228) karuzela odmiana (S.—K. str. 238). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórki luźne w miejscu czwórkami; tworzenie kolumny czwórkowej w marszu; 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: naśladowanie ramionami lotu jaskółki; naśladowanie ramieniem lewem (prawem) ruchu śmigła samolotu w siadzie klęcznym; naśladowanie ramionami wahadłowego ruchu serca dzwonu a) oba ramiona wprzód i wtył, b) jedno ramię wprzód, drugie wtył — ćwiczenie wykonać w siadzie klęcznym; w siadzie rozkroczonym ramiona wbok, akordy o podłogę i klaśnięcia nad głową. Ćwiczenia kończyn dolnych: piłka mocno rzucona odbija się od ziemi — skok jak najwyższy, następne coraz niższe, szybsze i drobniejsze aż do stania; idziemy do miasta po sprawunki — wracamy zmęczeni; chód bociana i konika na zmianę; marsz zwykły i kierunkowy z głośnem liczeniem do czterech. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych wybuch ognia — z przysiadu podpartego podskokiem wyskok do postawy rozkrocznej z rzutem ramion wskos. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem krajanie papieru — nożyce nogami; młocka — w leżeniu tyłem młócenie nogami; w leżeniu przodem pływackie ruchy ramion, głowa wzniesiona do góry, ramiona w powietrzu; kura zagrzebana w piasku

bije skrzydłami — głowa uniesiona do góry; falowanie trawy w siadzie skrzyżnym; zbieranie jagód w klęczce i prostowanie się. Zbieranie i noszenie chróstu; sadzenie drzewek w siadzie klęcznym i prostowanie się. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie klęcznym żarna — skręty tułowia; heblowanie drzewa skręty tułowia i skłony wprzód w siadzie skrzyżnym; siejba w postawie rozkrocznej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: wahadło duże — skłony boczne w postawie rozkrocznej; zrywanie kwiatów wodnych — w siadzie okrocznym na ławeczce (pniu) skłony boczne tułowia. Ćwiczenia szyi: w prawo (w lewo) patrz! zdziwienie — skłony głowy; tak, nie — skręty i skłony głowy. Ćwiczenia koordynacyjne: zdejmowanie i zakładanie pantofla z jednej nogi stojąc na drugiej z oczyma zamkniętemi; stójka bociana — z długiem wytrzymaniem z oczyma zamkniętemi; marmurki jednonóż z ramionami w pion i rękami splecionemi ponad głową; przejście po wysokim murze z załomami we spięciu — marsz równoważny z ramionami do boku po linji łamanej, nakreślonej na ziemi; to samo z oczyma zamkniętemi; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym z rzutem piłeczki. 3. Ćwiczenia stosowane: ucieczka przed odyńcem; wejście na drabiny tyłem do drabin; strażak; powódź; walka szeregów (S.—K. str. 255); karły i olbrzymy — z przysiadu podpartego skok wzwyż z wymachem ramion wpion powrót do przysiadu bez podparcia (doskok); podskok z obrotami w miejscu i obunoż; koty skaczą przez niski płotek — skoki ponad ławeczką (pniem); skok ponad wywijadło długie: z rozbiegu podskoki rytmiczne w miejscu; bieg z wywijadłem krótkiem. ¶ O k r e s t r z e c i. A. Z a b a w y i g r y r u c h o w e. 1. Zabawy ze śpiewem: pytka (S. str. 45), zgadnij kogo niema (S. str. 47). 2. Zabawy orjentacyjno - porządkowe: czaty odmiana II (S.—K. str. 121), łapki odmiana II (S.—K. str. 122). Zabawny bieżne: sadzenie ziemniaków z odmianami pierwszą, drugą i trzecią (S.—K. str. 153 do str. 155); berek z przysiadem (S.—K. str. 133), ostatnia dwójka wprzód (S. str. 78). 3. Zabawy rzutne: wyścig piłek w rzędach odmiana druga (S.—K. str. 186), obijany w kole (S.—K. str. 200), kura i pisklęta (S.—K. str. 201). 4. Zabawy skoczne: król skoczków (wybijany w kole) (K. str. 106), walka kozłów (S.—K. str. 234). 5. Zabawy na śniegu i lodzie: zjazdy na saneczkach z niedużych pochyłości (bez wiraży); zabawy śnieżkami; jazda na łyżwach tyłem; ewentualnie łatwe podejścia i zjazdy na nartach ¶ **B.** Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszeregu; tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszeregu w miejscu; ćwierć i pół obro-

ty w miejscu podskokiem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: ruchem wahadłowym rozżarzanie żelazka; w postawie leżąc tyłem rysowanie orła ramionami; naśladowanie ramionami ruchu wahadłowego igły magnesowej (wskazówki siłomierza); wielki młot kowalski (wirowy ruch ramienia z zatrzymaniem zprzodu; w siadzie rozkrocznym — ramiona wbok — szybkie bujanie ramionami. Ćwiczenia kończyn dolnych: koniki polne; idziemy na wycieczkę — wracamy zmęczeni; tramwaj rusza — tramwaj staje; marsz zwykły i kierunkowy z klaskaniem przed i poza sobą. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: samolot w locie waży się na skrzydłach (nogi naśladują turkot). Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej; w leżeniu tyłem podnoszenie poprzewracanych snopków — z pomocą współćwiczącego; w leżeniu tyłem gremplowanie lnu — unoszenie i opuszczanie nóg w zwarciu: w leżeniu przodem wąż podnosi głowę i syczy; w leżeniu przodem ruchy pływackie ramion i nóg (nożyce) w powietrzu; falowanie zboża w siadzie klęcznym; w siadzie skrzyżnym wiosłowanie; koziołek — przewroty na ziemi; podchodzenie indyjskie — czołganie się z pomocą ramion; rąbanie drzewa w postawie rozkrocznej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: piłowanie drzewa w siadzie klęcznym dwójkami z uchwytem za ręce; jazda kajakiem — w siadzie skulonym skręty tułowia z ruchami ramion; zamiatanie śniegu w postawie rozkrocznej. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: duże dzwony — w siadzie skrzyżnym skłony boczne; łódź kołysze się na falach — w siadzie skrzyżnym z uchwytem za palce stóp (pod kolana) skłony boczne. w siadzie skulnym z uchwytem za kolana wańka wstańka. Ćwiczenia szyi: dzwonki — w siadzie płaskim skręty głowy; konik kiwa głową — skłony wprzód i wtył. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: marmurki jednonóż z pokazywaniem ręką sufitu i skłonem głowy wtył; zdejmowanie i wkładanie pończoch z jednej nogi stojąc na drugiej; to samo z oczyma zamkniętemi; przejście po linji nakreślonej krokiem dostawnym bocznym z rzutem piłeczki; przejście po ławeczce (pniu) krokiem dostawnym bocznym; przejście po listwie ławeczki szwedzkiej, krokiem równoważnym. 4. Ćwiczenia stosowane: wyścig stonóg odmiana (S.—K. str. 167); psy i koty; wspinanie się po skale; wejście i zejście z drabin tyłem do drabin; w cztery strony (S.—K. str. 255); kto silniejszy — mocowanie dwójkami; skok wzwyż — powrót do półprzysiadu; podskoki obunoż z obrotami i klaskaniem; ułani skaczą przez przeszkodę — skok czwórkami przez ławeczkę (pień); podskok rytmiczny obunoż przez wywijadło krótkie. Ɐ. O k r e s c z w a r t y. A. Z a b a w y i g r y

ruchowe. 1. Zabawy ze śpiewem: pierścień (S. str. 49), myśliwy, jastrząb i pszczoły (S. str. 54). 2. Zabawy orjentacyjno-porządkowe: dzień i noc (K. str. 100), podrywka rzucana (S.—K. str. 123). 3. Zabawy bieżne: walka o sztandary (K. str. 101), wyścig dwójek z odmianą (S.—K. str. 158 — 160), bieg łańcuchowy (S.—K. str. 167), kto prędzej dokoła (S. str. 75). 4. Zabawy rzutne: wyścig piłek w rzędach odmiana trzecia (S.—K. str. 186), bombardowanie (S.—K. str. 198), raz, dwa, trzy (S.—K. str. 208), ewentualnie serso (S.—K. str. 214) 5. Zabawy skoczne: koszenie trawy (S.—K. str. 232), skoki po kamykach odmiana (S.—K. str. 237). 6. Zabawy w wodzie: walka kozłów; walka kogucików; powstawanie z siadu płaskiego przy zanurzeniu się po szyję w tym siadzie bez pomocy rąk; skoki z brzegu do wody na wysokość pasa; koziołek w wodzie; szybowanie; ruchy nożycowe nóg i ruchy wahadłowe rąk, lub ruchy rąk i nóg żabie (styl klasyczny lepszy dla dziatwy). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: zbiórka w dwuszeregu — równanie, krycie, odstęp; formowanie kolumny czwórkowej w marszu; tworzenie kolumny ćwiczebnej z dwuszeregu w marszu. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: strzał — w rozkroku z silnym zamachem ramion w pion i wtył uderzanie o uda z głośnem liczeniem; pajac — silne wymachy ramion z dołu do boku i w pion — oburącz, — jednostronnie na zmianę — różnostronnie; w siadzie rozkrocznym obszerne krążenie ramionami ku tyłowi. Ćwiczenia kończyn dolnych: skok do wody i trzykrotne zanurzenie się (z postawy stojącej podskokiem dwa wyprosty i przysiady podskokiem powrót do postawy stojącej); marsz gościńcem i piaszczystą drogą (zmiana tempa); marsz z trąbieniem na nutę znanej melodji; marsz ze śpiewem. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: karły i olbrzymy w miejscu — z przysiadu podpartego skok do postawy stojącej z wymachem ramion w pion wskos. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem wyrzucanie kolejne nóg do góry, uchwyt za palce stóp naprzemianstronnie; w leżeniu tyłem powrót do siadu z uchwytem współćwiczącego za stopy; w leżeniu przodem uchwyt za palce stóp — kołyska; w leżeniu przodem anioły i djabły; w siadzie płaskim wiosłowanie z ruchami ramion; wiosłowanie w siadzie okrocznym na (pniu) ławeczkach z ruchami ramion; w siadzie klęcznym ukłon japoński z ramionami w pionie; heblowanie drzewa; kopanie ziemi czekanem, motyką w rozkroku. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: sianokosy — koszenie, roztrząsanie, grabienie, ładowanie; w siadzie rozkrocznym skręty tułowia z zamachem ramion; młocka

w postawie stojącej rozkrocznej z ruchami ramion. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: krzaki chwieją się na wietrze — w siadzie klęcznym skłony boczne; chód kaczki. Ćwiczenia szyi: w okno, w drzwi, w powałę, patrz!; małe wahadło — skłony boczne głowy. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: marmurki jednonoż z pokazywaniem sufitu i ściany równocześnie; to samo z oczyma zamkniętemi; sznurowanie bucika na jednej nodze stojąc na drugiej; przejście po linji nakreślonej krokiem równoważnym z podskokiem po każdym kroku — ramiona do boku; przejście po ławeczce (pniu) z podskokiem po każdym kroku i klaskaniem; przejście po listwie ławeczki szwedzkiej krokiem dostawnym — ramiona do boku. 4. Ćwiczenia stosowane: wyścig stonóg (S.—K. str. 167); powódź; ucieczka przed wściekłym psem; pochód po drabinach krokiem dostawnym bocznym; wejście na pień drzewa bez gałęzi do niedużej wysokości; twierdza (S.—K. str. 255); kto kogo prędzej położy — mocowanie się; wyścig w czwórkach, przeskok przez ławeczkę (pień), uderzenie pałeczką o ścianę (parkan), przeskok z powrotem, oddanie pałeczki następnej czwórce; kto wyżej podskoczy — z doskokiem prawidłowym; podskok zmienny ponad wywijadło krótkie; szczur w kole. ¶ C. W y c i e c z k i. Jedna lub dwie wycieczki (w łącznej ilości 6 km. marszu), połączone z biwakowaniem i kąpielą lub ćwiczeniami polowemi; jedna wycieczka poświęcona specjalnie nauce biwakowania (K. str. 110). ¶ **Klasa piąta, szósta i siódma.** Lekcje ćwiczeń cielesnych w tych trzech klasach będą miały trojaki charakter: jedne z nich należy poświęcić na gry drużynowe i sporty, które zajmują dużo czasu. Lekcje te winny być poprzedzone ćwiczeniami gimnastycznemi o charakterze wybitnie kształtującym. To samo dotyczy lekcyj złożonych z zabaw i gier ruchowych. Nie należy tych ćwiczeń stosować na lekcjach poświęconych ćwiczeniom na otwartem powietrzu zimą, w czasie których niedopuszczalne są momenty bezruchu, grożące przeziębieniem. Lekcje prowadzone na sali gimnastycznej czy w innych pomieszczeniach szkolnych wypełnią ćwiczenia gimnastyczne z przewagą ćwiczeń w formie ścisłej przeplatane zabawami o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym. ¶ Stosownie do tych trzech typów lekcyj podaję poniżej p r z y k ł a d y s c h e m a t ó w l e k c y j n y c h: **A.** 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn dolnych; b) kończyn górnych; c) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej; d) ćwiczenie szyi; 4. ćwiczenie koordynacyjne; 5. ćwiczenie stosowane w zwisie lub skoku; 6. ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej; 7. zabawa rzutna lub z pod-

bijaniem (przygotowująca do odpowiedniej gry); 8. gra drużynowa (rzutna lub z podbijaniem); 9. marsz ze śpiewem. **B.** 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn górnych i dolnych; b) tułowia w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej; c) szyi; 4. ćwiczenie koordynacyjne; 5. ćwiczenie stosowane w zwisie; 6. ćwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej; 7. zabawa bieżna; 8. zabawa rzutna; 9. gra bieżna; 10. gra rzutna; 11. zabawa skoczna; 12. marsz ze śpiewem. **C.** 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn; b) tułowia; c) szyi; 4. ćwiczenie koordynacyjne; 5. ćwiczenie stosowane; 6. ćwiczenie tułowia inne niż pod 3b; 7. zabawy w wodzie; 8. pływanie. **D.** I. Ćwiczenia wstępne. 1. ćwiczenia porządkowe; 2. marsz ze śpiewem; 3. ćwiczenia kształtujące: a) kończyn; b) tułowia; c) kończyn dolnych przygotowujące do skoków. II. Ćwiczenia główne. 1. ćwiczenie kształtujące tułowia intensywniejsze; 2. ćwiczenie koordynacyjne bez przyrządów; 3. ćwiczenie stosowane w zwisie; 4. ćwiczenie koordynacyjne na przyrządach; 5. ćwiczenia kształtujące: a) tułowia trudniejsze inne niż pod II 1.; b) szyi; 6. bieg lub gra (zabawa) bieżna; 7. ćwiczenie kształtujące tułowia inne niż pod II 1. i II 5 a; 8. zabawa lub gra rzutna; 9. skoki. III. Ćwiczenia końcowe. 1. kończyn dolnych; 2. pożegnanie. *Okres pierwszy.* A. *Zabawy, gry ruchowe i gry drużynowe.* 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: szycie (S.—K. str. 125); polowanie (K. str. 150); berek zwykły (S.—K. str. 132); niedźwiedź (K. str. 137 i S.—K. str. 141); Kubuś i jego odmiana (S.—K. str. 78); miś i ogary (S.—K. str. 131). 2. Gry bieżne: zbóje (K. str. 151 i S. str. 91); wyścig kretów (S.—K. str. 168). 3. Gry rzutne: w krzyżowym ogniu (S.—K. str. 202); walka o piłkę (S.—K. str. 188). 4. Gry z podbijaniem: wybijanka (K. str. 153); kwadrant (S. str. 154). 5. Gry drużynowe: piłka bramkowa (K. str. 164). B. *Ćwiczenia gimnastyczne.* 1. Ćwiczenia porządkowe: różne rodzaje zbiórek w miejscu w różnych miejscach boiska; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca i z marszu; manewrowanie oddziałem. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym ręce zwinięte w pięść, krążenie ramionami od przodu ku tyłowi; w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub skulnym uderzanie akordu o ziemię i ramiona; z postawy wykrocznej wymachy ramion wprzód; z postawy rozkrocznej wymachy ramion wbok. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód zwykły ze śpiewem; chód wspinany powolny (wspięcie po każdym

kroku; chód sztywny prostemi nogami i bezwładny; chód prosty — kolana sztywne; w postawie zwartej wspiętej uginanie kolan z rytmicznym wymachem lekko ugiętych ramion wprzód i wtył aż do podskoku; podskokiem zmiana postaw wykrocznych; w postawie zwartej luźne podskoki bez uginania nóg w kolanach; w przysiadzie podskoki miarowe. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: w postawie zwartej wspiętej wymachy ramion wprzód i wtył z uginaniem kolan; wykrok, wznos ramion do poziomu, wspięcie, ręce splatają łuk nad głową; rozkrok ręce na kark, kolejne prostowanie ramion ze zwrotem głowy w kierunku wyciągniętego ramienia. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem stopy wsparte rozkrocznie, kolana ugięte złączone, podnoszenie głowy; w leżeniu tyłem nogi skurczone wyprost nóg wpion; w leżeniu przodem z ustaleniem nóg, skurcz rąk na barki; w leżeniu przodem ręce przed sobą kolejne podnoszenie ramion; w leżeniu przodem ręce przed sobą skurcz ramion i wznos tułowia; siad klęczny podparty, unoszenie bioder, koci grzbiet; przysiad o stopach i kolanach złączonych, ręce obejmują kolana i powrót do postawy; postawa stojąca rozkroczna skłon wdół z chwytem kostek; postawa stojąca wykroczna jedna ręka na biodro, druga wgórę, skłon wdół z dotknięciem palcami ziemi; stojąc tyłem przy drabince skłon wdół z chwytem szczebla. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: postawa rozkroczna przodem do drabinki, jedna ręka na biodro, druga chwyta za szczebel (żerdź) ze skłonem wprzód skręt tułowia (głowa popod ręką wspartą na szczeblu, żerdzi), postawa rozkroczna skręt tułowia i skłon wdół z rękami na biodra; w siadzie klęcznym skręty tułowia, ręka znaczy akordy poza sobą na ziemi; w siadzie klęcznym rozkrocznym ramiona ugięte — skręt z kontrolą wzrokową. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: klęczka rozkroczna, ramiona wbok, skłony tułowia z dotknięciem ziemi naprzemian; postawa zwarta ramiona opuszczone wdół, rytmiczne skłony boczne z przesuwaniem ręki wzdłuż nogi; klęczka rozkroczna, ramiona opuszczone opad wbok na rękę; postawa stojąca rozkroczna, ugiąć nogę w kolanie, skłon do tej nogi z dotknięciem ziemi palcami. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym z chwytem ramion ztyłu za łokcie rytmiczne skłony boczne; w siadzie skrzyżnym lekki skłon głowy wtył; w przysiadzie podpartym zwroty głowy w lewo i w prawo; w leżeniu tyłem unoszenie głowy; w siadzie rozkrocznym krążenie głowy z lekkiem krążeniem tułowia w lewo i w prawo; w klęczce podpartej unoszenie kolejne ramion do boku ze zwrotem głowy w kierunku wznoszonego ramienia. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w roz-

kroku wspiętym ręce splecione nad głową, spojrzeć na ręce; w rozkroku wspiętym ruchy różnostronne ramion prostych; chód równoważny wprzód na piętach; chód równoważny wtył na piętach; chód równoważny wprzód na piętach oczy zamknięte; wyścigi na jednej nodze po 20 kroków; marmurki; przejście po ławce bokiem krokiem przestawnym we wspięciu z ramionami wyciągniętemi przed siebie; bieg po ławce strumieniem z ramionami do boku; koziołek na trawie (materacu) z rozbiegu; ostrożny marsz pomiędzy gęsto rozstawionemi chorągiewkami; przekraczanie piłek ułożonych jedna na drugiej; postawa jednonóż na ławce wpoprzek przemachy nóg wprzód i wtył; bokiem do równoważni ze wsparciem nogi wejście na ławkę, druga noga wbok — wytrzymanie; przejście równoważne po ławce z wymachem nogi wprzód i wtył; przejście równoważne po listwie ławeczki szwedzkiej ramiona wbok; przejście równoważne po ławce z uginaniem nogi zakrocznej. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na szczeblu chwyt na wysokości ramion uginanie i prostowanie ramion (zbliżanie i oddalanie ciała od drabinki); stojąc na ziemi tyłem do drabinki chwyt powyż kolejne skurcze nóg; przeplot pionowy na kracie — wyuczenie siadu i chwytów; przodem do drabinki wstępowanie dostawne (kolano nogi wstępującej nazewnątrz); powódź; wspinanie się na drzewo; jeniec (S.—K. str. 240); ryby w sieci (S.—K. str. 241); mocowanie się dwójkami; w wspięciu podskoki rytmiczne obunóż w miejscu wprzód z wysokiem odbiciem (nogi w locie wyprostowane); wspięcie, półprzysiad i skok wprzód z wymachem ramion wprzód (przy doskoku — wdół); rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu; z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad ławeczką, doskok do półprzysiadu; zeskok z drabinek z chwytem szczebla do półprzysiadu; podskoki zwarte w miejscu do wysokiego odbicia i rozkrok w locie; w postawie jednonóż przyciąganie kolejno nogi do piersi; rozbieg trzema krokami, odbicie obunóż i siad okroczny na koźle, zeskok wtył; przeskoki przez ławeczkę, rów rzeczywisty lub narysowany. ¶ C. Sporty i wycieczki. 1. Pływanie. Zabawy w wodzie; szybowanie przodem i tyłem; skoki do wody z zanurzeniem głowy; dalszy ciąg systematycznej nauki pływania. 2. Wycieczki. Jedna do dwóch wycieczek (do dziesięciu klm. marszu dziennego) połączonych z biwakowaniem, przyrządzaniem strawy gotowanej jak: zacierka z kartoflami na mleku lub wodzie, kasza, kluski (K. str. 157). ¶ Okres drugi. A. Zabawy, gry ruchowe i drużynowe. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: labirynt (S.—K. str. 121); berek zwykły

(S.—K. str. 132); berek przecinany (S.—K. str. 133); bij, zabij (S.—K. str. 187); poczta (K. str. 137 i S.—K. str. 130); przeprowadzka (S.—K. str. 128). 2. Gry bieżne: przewróć postaw odmiana pięta (S.—K. str. 156); wyzywanka (K. str. 152 i S. str. 90). 3. Gry rzutne: skuwanie w kole (S.—K. str. 201); oblężenie twierdzy (S.—K. str. 188); podrywka rzucana (S.—K. str. 187). 4. Gry drużynowe: w dwa ognie (S.—K. str. 203). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: marsz dwójkami z równaniem i kryciem; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca i z marszu; różne rodzaje zbiórek w miejscu w różnych miejscach sali (boiska). 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub skulnym uderzanie akordu o ziemię, skurcz ramion i rzut wbok; w siadzie skrzyżnym klęcznym lub płaskim rysowanie luźnemi ramionami koła ze skłonem głowy i patrzeniem na ręce; w siadzie jedno ramię wpion drugie wbok, zmiana ze skurczem. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód cichy z nuceniem (stopę stawiamy lekko od palców); chód przedni skrzyżny z nuceniem; chód przybijany palcami (pięta — palce); chód boczny dostawny; chód ćwiczebny na trzy tempa: uniesienie nogi, wyprost stopy i kolana, przeniesienie ciężaru ciała na nogę wykroczną; podskoki luźne wprzód skrzyżne lub wtył (w marszu); podskok trzykrotny na każdej nodze, drugą ugiętą wprzód przytrzymują ręce; w postawie rozkracznej luźne poskoki bez uginania nóg w kolanach; podskokiem zmiana postaw skrzyżnych. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: w rozkroku kolejne uginanie kolan z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę ugiętą, ręce na biodra; w rozkroku kolejne uginanie kolan z przenoszeniem ciężaru ciała na nogę ugiętą i wznos ramion do poziomu; w staniu skurcz nogi ze wznosem przeciwnego ramienia wprzód. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem nogi skurczone wyprost nóg na ziemi; w leżeniu tyłem ramiona za głową, skurcz i wyprost nóg wpion, opuszczanie ruchem rozkrocznym i zwartym naprzemian; w leżeniu przodem z ustaleniem nóg ugięcie ramion poziomo, powrót do oparcia dłońmi o ziemię; w leżeniu przodem ramiona wsparte na przedramieniu, nogi ugięte, odchylanie tułowia; w leżeniu przodem wznos tułowia, poziome uginanie ramion naprzemian lewą i prawą, potem łącznie; siad klęczny podparty, unoszenie bioder pochód nogami do rąk; przysiad z chwytem za palce stóp; postawa stojąca rozkroczna skłon wdół z odpychaniem się od ziemi; postawa rozkroczna w staniu skłon wdół z chwytem za palce stóp; siad płaski rozkroczny, skłon z chwytem nóg. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie

poprzecznej: postawa rozkroczna, skręt tułowia i skłon wdół z chwytem nogi; w siadzie rozkrocznym na ławce skłon wprzód z chwytem za brzeg ławki różnostronnym; w siadzie skrzyżnym rzędami podawanie rąk za sobą; marsz z uginaniem kolana nogi postawnej (przeniesienie ciężaru ciała na nogę ugiętą), ramiona wbok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: klęczka jednonóż, druga noga wyprostowana wbok, skłon do nogi wyprostowanej z wymachem ręki ponad głową; postawa stojąca rozkroczna, ugiąć nogę w kolanie skłon do tej nogi z oparciem dłoni na ziemi; z przysiadu bokiem przy ławce wyprost nogi wbok, ręka wsparta na ławce; w postawie rozkrocznej ciężar ciała na prawej nodze, lewa wsparta na palcach, oba ramiona przeniesione wprawo i skłon poprzez lewe ramię na lewą nogę. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym zwroty głowy z patrzeniem na rękę zaznaczającą kierunek; w siadzie klęcznym lekki skłon głowy wtył i opad wdół; w siadzie klęcznym podpartym zwroty głowy w lewo i w prawo z przenoszeniem do boku ręki lewej i prawej; w leżeniu tyłem unoszenie głowy i kolan; w siadzie okrocznym na ławce krążenie głowy w lewo i w prawo; w siadzie skrzyżnym ramiona do boku opuszczanie ramienia lewego (prawego) i skłon głowy w lewo (w prawo) naprzemian. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie równoważnej wskazywanie sufitu; w postawie równoważnej wskazywanie ściany za sobą; w postawie jednonóż walka o równowagę; walka kozłów (S.—K. str. 234); kulawy lis (kogucik) (S.—K. str. 229), postawa jednonóż na ławce wpoprzek, przemachy nóg wprzód i wtył z ruchami ramion; chód równoważny wprzód i wtył na palcach; chód równoważny wprzód i wtył na palcach z oczyma zamkniętemi; w postawie jednonóż wyścig szeregami (krótko); przejście po ławce tyłem we wspięciu; przejście po ławce podskokami jednonóż; przejście po ławce z zaznaczaniem kroku; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej z wymachem nóg wprzód i wtył; przejście równoważnie po listwie ławki szwedzkiej ramiona ustalone na biodrach; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej ramiona łukiem nad głową; przejście rówoważne po listwie ławki szwedzkiej z trzymaniem krążka na głowie. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na ziemi bokiem do drabinki chwyt jedną ręką szczebla na wysokości barków uginanie i prostowanie ramienia; stojąc na ziemi tyłem do drabinki chwyt powyż skurcze obunoż; przeplot ukośny na kracie; wstępowanie przestawne przodem do drabinki; krótkotrwały zwis na płocie (występie skalnym lub gałęzi drzewa); ucieczka przed nie-

dźwiedziem, walka kozłów (S.—K. str. 234); walka o punkty (S.—K. str. 250); podskoki rytmiczne do półprzysiadu w miejscu (maczanie świec); z półprzysiadu skok w miejscu z ćwierćobrotem; podskoki rytmiczne do półprzysiadu z miejsca wprzód; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie ćwierć obrotu; z rozbiegu trzema krokami przeskok ponad ławeczką, ćwierćobrotu i doskok do półprzysiadu; z rozbiegu 3 kroków skok do odbicia obunóż i rozkrok w locie; przewlekanie nóg przez splecione ręce; rozbieg trzema krokami odbicie obunóż, siad okroczny na koźle zeskok wprzód; przeskoki przez ławeczkę, rów rzeczywisty lub narysowany czwórkami. ¶ Okres trzeci. A. Zabawy, gry ruchowe i gry drużynowe. 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek padnij S.—K. str. 135); Kozak i Tatarzyn (S.—K. str. 148); trzeciak zwykły (S.—K. str. 140); taniec pajaców (K. str. 138i S.—K. str. 96); ciuciubabka odmiana (S.—K. str. 78); cztery kąty (S.—K. str. 129). 2. Gry bieżne: przewróć postaw odmiana szósta (S.—K. str. 157); wyzywanka (K. str. 152 i S. str. 90); 3. Gry rzutne: skuwanie w kole (S.—K. str. 201); oblężenie twierdzy (S.—K. str. 188); podrywka rzucana (S.—K. str. 187). 4. Gry drużynowe: w dwa ognie (S.—K. str. 203). ¶ B. Ćwiczenia gimnastyczne. 1. Ćwiczenia porządkowe: marsz czwórkami z równaniem i kryciem; tworzenie szachowej kolumny ćwiczebnej z miejsca i z marszu; różne rodzaje zbiórek w marszu w różnych miejscach sali (boiska). 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie klęcznym ramiona lekko skrzyżowane, głowa pochylona, wyprost ramion bokiem wskos i skłon głowy wtył; w siadzie skrzyżnym lub klęcznym uderzenie akordu o ziemię, skurcz ramion i kolejny wyprost wgórę albo wprzód; w siadzie ręce na kark, kolejny wyprost ramion, zwrot głowy w przeciwnym kierunku; w siadzie wznos ramion jedno przodem wzwyż, drugie bokiem do poziomu. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód przedni dostawny (i zmiana nogi); chód ze zmianą nogi co trzeci krok; chód trójdzielny polkowy; chód trójdzielny polkowy z podskokiem; chód przybijany piętą (palce — pięta); podskoki naprzemiannóż wschodowe; podskoki zwarte i skok do przysiadu podpartego; z postawy zwartej z huśtania podskok do półprzysiadu; z postawy zwartej huśtanie i podskok z półobrotem do postawy rozkrocznej. Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: podskok w miejscu z wymachem rąk wprzód i wtył; w przysiadzie ze skurczu rzut ramion do boku; z postawy zwartej podskokiem rozkroki z przenoszeniem rąk do boku. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu tyłem

chwyt karku i marsz nogami w powietrzu; w leżeniu przodem z ustaleniem nóg skurcz ramion na barki rzuty wpion lub wbok; siad klęczny i opad wtył z chwytem pięt; w leżeniu przodem wznos tułowia z wyprostem kolejnym ramion wpion; w leżeniu przodem na przedramieniu, wznos tułowia i powrót do leżenia; siad klęczny podparty, nurkowanie, pochylanie głowy nisko i ściąganie łopatek; postawa stojąca rozkroczna, skłon wdół z oparciem dłoni o ziemię; postawa stojąca rozkroczna, skłon wdół z oparciem dłoni o ziemię i pochód rękami poza siebie; z przysiadu klęczka obunóż i powrót do przysiadu; marsz z podnoszeniem kolana, głowa nisko na skrzyżowanych rękach ponad kolanem, odmach ramion wbok, noga ugięta wraca do postawy a druga lekko unosi się wtył; postawa stojąca, koci grzbiet z wytrzymaniem i kolejne chwyty kolan. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: postawa wykroczna, chwyt karku, chwyt tułowia w kierunku nogi wykrocznej; w siadzie rozkrocznym na ławce skłon wprzód z chwytem za brzeg ławki różnostronnym (ręce chwytają przed sobą i za sobą różnoimiennie); w siadzie płaskim ramiona skurczone w poziom, skręty tułowia z wyprostem ramienia; stając w rozkroku lewa ręka na biodrze, prawe ramię wbok skręt tułowia z dotknięciem ręką prawą lewej stopy (w miarę opanowania ruchu stopniować położenie prawej ręki — na barki, na kark, na głowę i wbok. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej: postawa stojąca rozkroczna, jedna ręka na głowie, druga na biodrze, silne skłony boczne; postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince, skłon w stronę nogi ustalonej z chwytem ręką za kostkę; siad płaski ramiona wbok skłony wbok, postawa rozkroczna jednonóż wspięta, skłon w stronę nogi wspiętej, ręka sunie wzdłuż nogi, druga złożona na głowie. Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym rytmiczne skłony głowy wprzód i wtył z osadzeniem głowy we właściwem położeniu; siad klęczny, skurcz ramion w poziom, rzuty do boku ze zwrotem głowy wlewo i wprawo; w siadzie rozkrocznym unoszenie ramienia lewego do poziomu skłon głowy w prawo, ramienia prawego skłon głowy wlewo; w siadzie skulnym krążenie głowy wlewo i wprawo; w leżeniu tyłem unoszenie głowy i tułowia z podparciem łokciami; w leżeniu przodem unoszenie głowy z chwytem rękami za palce stóp. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w postawie równoważno - wykrocznej wspiętej oczy zamknij; w postawie równoważnowykrocznej wspiętej podnoszenie z ziemi kamyka i rzucanie poza siebie; w postawie lewonóż noga wtył i prawe ramię w górę i odwrotnie; w postawie jednonóż wymachy nóg w pion; w postawie równoważnej ruchy ramion różnostronne; w postawie roz-

krocznej stanie na piętach; walka o równowagę (S.—K. str. 241); zaczarowane koło (S.—K. 230); przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z wymachem nóg wprzód i wtył; przejście po listwie ławki szwedzkiej dosuwanym krokiem zmiennym; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej dosuwanym krokiem zmiennym i z wymachem ramion; przejście parami po listwie ławki szwedzkiej ze skurczem i wyprostem nogi; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z krążkiem na głowie; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z trzymaniem dużej piłki; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej krokiem dostawnym; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku ramiona wbok; przejście równoważne po listwie ławki szwedzkiej z zaznaczeniem kroku podwójnem, ramiona wbok. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na szczeblu bokiem do drabinki chwyt jedną ręką szczebla na wysokości barków uginanie i prostowanie ramienia; stojąc na szczeblu chwyt powyż, uginanie kolejne nóg (potem obunóż zwis wolny); przeplot na kracie poziomy; przodem do drabinki wstępowanie dostawne z opuszczeniem szczebla; wyścig rannych odmiana pierwsza (S.—K. str. 250); kałuża (S.—K. str. 252); z półprzysiadu skok w miejscu z półobrotem; z półprzysiadu skok wprzód z ćwierć obrotem; skok wprzód z półprzysiadu z półobrotem; z półprzysiadu skok w miejscu z wymachem ramion; rozbieg trzema krokami doskok do półprzysiadu, w locie półobrotu; z rozbiegu trzema krokami przeskok, ponad ławeczką półobrotu i doskok do półprzysiadu; zeskok z drabinek bez trzymania szczebla do półprzysiadu; z rozbiegu trzema krokami skok do odbicia obunóż rozkrok w locie i ramiona wbok; przewlekanie nóg przez laskę lub drążek trzymany przed sobą; rozbieg trzema krokami odbicie obunóż, siad okroczny na koźle i zeskok wbok. ¶ C. S p o r t y. 1. Jazda na saneczkach: wożenie się w terenie równym; zjazdy z łagodnych naturalnych pochyłości (bez ostrych wiraży); nauka zachowania się na wirażach. 2. Jazda na łyżwach: swobodna jazda przodem i tyłem; przekładanka dowewnątrz i nazewnątrz; łuki. 3. Jazda na nartach: chody w terenie płaskim, zjazdy z niewielkiej pochyłości. ¶ O k r e s c z w a r t y. A. Z a b a w y, g r y r u c h o w e i g r y d r u ż y n o w e: 1. Zabawy o charakterze ożywiającym i rekreacyjnym: berek ranny (S.—K. str. 153); polowanie (K. str. 150); trzeciak zwykły (S.—K. str. 140); szycie (S.—K. str. 125); miś i ogary (S. — K. str. 131); taniec pajaców (K. str. 138 i S. — K. str. 96). 2. Gry bieżne: wyścig numerów odmiana (S.—K. str. 162); zbóje (K. str. 151 i S. str. 91). 3. Gry rzutne: w krzyżowym ogniu (S.—K.

str. 202) walka o piłkę (S.—K. str. 188). 4. Gry z podbijaniem: wybijanka (K. str. 153); kwadrant (S. str. 154). 5. Gry drużynowe: piłka bramkowa (K. str. 164). ¶ B. Ć w i c z e n i a g i m n a s t y c z n e. 1. Ćwiczenia porządkowe: różne rodzaje zbiórek w marszu w różnych miejscach boiska; tworzenie kolumny ćwiczebnej z rozsypki; elementy musztry w zwartym oddziale. 2. Ćwiczenia kształtujące. Ćwiczenia kończyn górnych: w siadzie skrzyżnym, klęcznym ramion wbok skurcz ramion wpoziom, odchylanie łokci ku tyłowi; w siadzie skrzyżnym, klęcznym lub płaskim taktowanie ramionami ruchem falistym; w siadzie rozkrocznym wznos ramion jednego wprzód, drugiego wbok i zmiana; w siadzie skurcz ramion i rzuty różnostronne. Ćwiczenia kończyn dolnych: chód boczny skrzyżny noga przestawna krzyżuje się tyłem albo przodem; chód krokiem długim (wymierzyć krok zwykły i jeszcze wydłużyć); chód na palcach i na piętach; chód szybki drobny (małe kroki); chód z zaznaczeniem kroku (palcami nogi wykrocznej zaznacza się miejsce kroku); podskoki zwarte i skok do półprzysiadu; podskoki zwarte i rozkrok lotny (w powietrzu); krakowiak (hołupce boczne); krok mazurowy męski (z przemachem nogi). Ćwiczenia kończyn górnych i dolnych: podskokiem wykroki lotne z odmachem ramion do boku; z postawy rozkrocznej zwarcie w locie z przeniesieniem ramion bokiem w pion; w podporze skoki rozkroczne na ziemi. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej: w leżeniu przodem skłon wtył ręce łukiem nad głową; w leżeniu przodem klaśnięcie nad głową; siad klęczny, skurcz ramion na barki i opad wprzód, powrót do postawy; siad klęczny, skłon wprzód ręce na biodra; siad skulny na ławce, przekładanie nóg na jedną i drugą stronę ławki; siad skulny ręce poniżej kolan, rytmiczne skłony wdół; w przysiadzie szeregami marsz wprzód; — przysiadzie podpartym kolejny wyprost nóg wtył; w przysiadzie pochód rękami wprzód z unoszeniem tułowia w biodrach; postawa stojąca rozkroczna skłon wdół z chwytem za nogę wykroczną; postawa stojąca rozkroczna skłon wdół, ramiona w skurczu, kolejny wyprost ramion z dotknięciem podłogi; krok noga ugięta mocno wprzód, ramiona robią luźny odmach wbok, a noga ugięta wymach wtył i wprzód do nowego wykroku. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej: w siadzie skrzyżnym w dwurzędzie podawanie rąk za sobą; w siadzie płaskim ramiona skurczone w poziom skręty tułowia z rzutem ramienia; w siadzie okrocznym na ławce ręce na biodra, skręty tułowia; postawa wykroczna, ramiona skurczone w poziom —przy skrętach wyprosty ramion naprzemian — skręt tułowia w kierunku nogi wykrocznej. Ćwiczenia tułowia

w płaszczyźnie czołowej: siad płaski dwa akordy o ziemię przy sobie, trzeci i czwarty zaznacza daleko od siebie tylko ręka prawa, lewa w powietrzu taktuje falistym ruchem — to samo przeciwnie; podpór bokiem przy ławce, z przysiadu bokiem przy ławce wyprost obu nóg; siad płaski przejście do podporu bokiem; postawa stojąca bokiem ustalona przy drabince ramiona opuszczone luźno, skłon w przeciwną stronę; marsz trzy kroki zwykłe, rozkrok wspięty prawą nogą i skłon wprawo, ręce na biodra lub barki (trzy tempa). Ćwiczenia szyi: w siadzie skrzyżnym bezwładny opad głowy i powrót do położenia właściwego; w klęczce rozkrocznej skurcz ramion w poziom, rzuty do boku ze zwrotem głowy wlewo i wprawo; w siadzie klęcznym unoszenie ramienia lewego skłon głowy wprawo, unoszenie ramienia prawego do poziomu skłon głowy wlewo; w leżeniu przodem unoszenie głowy, ręce złożone na potylicy, łokcie do boku; w postawie stojącej z chwytem bioder krążenie głowy wlewo i wprawo. 3. Ćwiczenia koordynacyjne: w półprzysiadzie wspiętym rzuty ramion ze skurczu wbok; w postawie jednonóż podskok wprzód ze zmianą nogi i ramionami do boku; w postawie równoważnej wykrocznej oglądanie się za siebie, ramiona skurczone w poziom — odmachy w kierunku zwrotu głowy; w przysiadzie wspiętym półzwroty podskokiem z ramionami do boku; w postawie jednonóż przewlekanie nogi wolnej przez splecione ręce; w postawie równoważnowspiętej, ręce splecione nad głową spojrzeć na ręce; kogucia wojna (S.—K. str. 230); berek żóraw (S.—K. str. 136); berek dumny (S.—K. str. 135); przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z zaznaczeniem dwukrotnem kroku w powietrzu; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z przyklękaniem; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej z podejmowaniem pudełka; przejście parami po listwie ławeczki szwedzkiej tyłem krokiem przestawnym; przejście równoważne po listwie krokiem wschodowym (mocne ugięcie kolan); przejście równoważne po listwie krokiem długim posuwistym; przejście równoważne po listwie z podniesieniem przedmiotu na środku równoważni; przejście równoważne po listwie z przyklęknięciem na środku równoważni; przejście równoważne po listwie z przyklęknięciem co trzeci krok. 4. Ćwiczenia stosowane: stojąc na ziemi tyłem do drabin, chwyt na wysokości barków, zwis do ramion prostych, nogi oparte o ziemię pod kątem prostym w kolanach i biodrach (naśladują stołeczek); stojąc na szczeblu ramiona powyż schodzenie rękami wdół (początkowo o nogach ugiętych, potem prostych); wejście na kratę podskokiem obunóż, zejście przeplotem; przodem do drabinki wstępowanie przestawne z opuszcze-

niem szczebla; wspinanie się na pień drzewa, skałę parkan; krótkotrwały zwis na parkanie, drzewie, żerdzi; wąż (S.—K. str. 253); pościg węża za ogonem (S.—K. sr. 253); przeciąganie szeregów (S.—K. str. 154); z półprzysiadu skok w miejscu z wymachem ramion; z półprzysiadu skok wprzód z wymachem ramion; z rozbiegu trzema krokami skok do przysiadu podpartego; z rozbiegu trzema krokami skok wprzód z wymachem ramion; z rozbiegu trzema krokami skok do odbicia obunóż rozkrok w locie ramiona wbok; przewlekanie nóg przez ręce splecione poza sobą; skoki do podporu z miejsca rozbieg trzema krokami i odbicie obunóż skok rozkroczny ponad kozła; skoki przez rów rzeczywisty lub narysowany; skoki przez rów rzeczywisty lub narysowany z prawidłowym doskokiem. ¶ C. Sporty i wycieczki. 1. Pływanie: zabawy w wodzie; szybowanie przodem i tyłem; dalszy ciąg systematycznej nauki pływania. 2. Wycieczki: 1—2. Przygotowywanie pożywienia na mleku, kasza, kluski (K. str. 157). ¶ Zasadniczych różnic między materjałem ćwiczeń cielesnych dla chłopców i dziewcząt nie będzie. Już jednak w klasie III-ej możemy wprowadzić dla dziewcząt łatwe zabawy taneczne jak: liwu gąski (S. str. 52), szewczyk (S.—K. str. 91), karuzela ze wszystkiemi odmianami (S.—K. str. 93) i chinka (S.—K. str. 94). Dla klasy czwartej będą się nadawały: ptaszyna (S.—K. str. 98), ogroduszek (S. str. 53), ułani (S.—K. str. 100) i sikoreczka (S.—K. str. 103). W klasie piątej wprowadzimy dla dziewcząt: taniec pajaców (S.—K. str. 96), dalej w tany (S.—K. str. 104) i młyneczek (S.—K. str. 106), a w klasie szóstej: walczyk (S.—K. str. 109), tantoli (S.—K. str. 111) i krakowiak (S.—K. str. 112). W klasie siódmej będziemy prowadzili na zmianę pląsy poznane w klasach poprzednich. ¶ Poczynając od trzeciej klasy należałoby również gry bieżne, ćwiczenia kształtujące tułowia i stosowane prowadzić dla dziewcząt z mniejszą intensywnością. W klasie piątej wprowadzimy dla dziewcząt łatwe kroki taneczne i większą ilość ćwiczeń koordynacyjnych, a w klasie szóstej marsze równoważne w rytmie nuconej przez dziewczęta melodji. ¶ Zasadniczo zabawy i sporty zimowe projektuję na trzeci okres roku szkolnego. O ile jednak warunki atmosferyczne pozwolą nato, należy je wprowadzić przed końcem pierwszego półrocza kosztem zabaw i gier lub ćwiczeń gimnastycznych prowadzonych w zamkniętych pomieszczeniach, co będzie z wielkim pożytkiem dla młodzieży.

K. KONIUSZEWSKI

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

OCENY KSIĄŻEK.

Dr. H. Wasilkowska-Krukowska: »Wychowanie fizyczne i sporty w wieku dziecięcym«. Książnica-Atlas. 1933, str. 90. ❡ Na wstępie autorka mówi o znaczeniu ćwiczeń cielesnych oraz o historji ich rozwoju, następnie w rozdz. II analizuje rozwój fizyczny dziecka od niemowlęctwa do dojrzewania płciowego. Rozdz. III o »Znaczeniu słońca, powietrza i pracy mięśniowej dla zdrowia« oraz IV. o »Pielęgnacji skóry i hartowaniu« rozszerzają wiadomości z zakresu higjeny ćwiczeń cielesnych i klimatoznawstwa. W rozdz. V traktuje o znaczeniu ćwiczeń dla rozwoju dziecka oraz umieszcza szereg wskazówek dydaktycznych. Ćwiczeniami niemowląt i małych dzieci zajmuje się rozdz. VI, w którym specjalnie cennemi są opisy zabaw w piasku. Ćwiczenia cielesne okresu przedszkolnego i szkolnego są opracowane w dwóch następnych rozdziałach (VII i VIII). Następnie opisuje autorka sporty odpowiednie dla dzieci w wieku szkolnym i rozpatruje ich wpływ na ustrój. Pozatem uzupełnia całość wskazówkami właściwego ubioru dziecka i w zakończeniu omawia wychowawcze znaczenie sportu. ❡ Z dużą ostrożnością należy odnieść się do gimnastyki niemowląt, której przykłady przytacza autorka, gdyż na sprawę tę istnieją różne sprzeczne poglądy, nie poparte dostatecznemi doświadczeniami i badaniami. ❡ Książka napisana jest popularnie i przedstawia cenny dorobek w polskiej literaturze wychowania fizycznego.

Z PRASY POLSKIEJ.

»WYCHOWANIE FIZYCZNE«, Organ Międzyuczelniany Studjów W. F., zeszyt 11—12, listopad — grudzień 1933 roku. ❡ Jako wstępny artykuł zamieszczone jest streszczenie inauguracyjnego wykładu z C. I. W. F., wygłoszonego przez Dr. Wł. Missiurę w bieżącym roku szkolnym »O programowych zagadnieniach studjów badawczych w wychowaniu fizycznem«. ❡ Jest to bardzo treściwy przegląd dotychczasowych badań nad wpływami ćwiczeń cielesnych na morfologję i dynamikę organizmu ludzkiego, przyczem w bilansie tym autor wskazuje szereg przyczyn, które należy jeszcze wyjaśnić. »Uzyskanie zadowalających podstaw biologicznego uzasadnienia współczesnej doktryny wychowania fizycznego wymaga zatem dalszego wypełnienia luk w dotychczasowych wiadomościach w zakresie fizjologji i fizjopatologji człowieka«. ❡ Dr. M. Skokowska-Rudolfowa omawia »Stan zdrowotny kolonij letnich według danych inspekcyj sanitarnych w r. 1932«. Jest to odczyt wygłoszony na Sekcji Higjeny Szkolnej i Wychowania Fizycznego XIV Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Polskich z 1933 roku. ❡ Z tegoż Zjazdu jest i następny artykuł J. Chełmońskiej: »Z wyników ankiety w sprawie tradycyjnych zabaw i gier ruchowych w Polsce«. Sprawozdanie obejmuje połowę nadesłanych odpowiedzi, przynosi jednak sporo pozytywnych wartości; 1. Nieznane opisy zabaw i gier, względnie ich odmiany; 2. zasięgi terytorjalne wielu gier lub ich nazw; 3. stosunek emocjonalny młodzieży do gier; 4. przy-

czynki do wykrycia genezy niektórych gier. Autorka stwierdza, że ankieta przyczynia się do zrozumienia roli gier w wychowaniu fizycznem wsi. »Okres beztroskiego dzieciństwa na wsi trwa niezmiernie króciutko. Te bose zastępy w wieku, w którym dzieci warstw zamożnych są otoczone najtroskliwszą opieką, wędrują o czwartej rano w pole za bydłem o chłodzie i jakże często niedostatecznem pożywieniu. Dla tej małej rzeszy jedyną radością są wiejskie zabawy i gry ukradkiem na ugorze uprawiane. Dzieci kochają je całem sercem. Jeśli tedy szkoła wiejska będzie je nadal pielęgnowała, jeśli następnie w oświacie pozaszkolnej nie zostaną one zaniedbane, sport rodzimy stanie się ważnym środkiem wychowania obywatelskiego młodzieży«. ¶ Referatem ze Zjazdu jest też artykuł L. Langego: »Walka wręcz w programie szkolnym«. Po omówieniu ogólnych wskazówek autor przechodzi do bliższej analizy boksu podkreślając te jego wady, które wytworzyły się na ringu widowiskowym. Szerzej jednak opisuje zasady, metodykę i organizację nauczania japońskiej metody dżiu-dżicu i dochodzi do następujących wniosków: 1. Z różnych metod walki wręcz należy w szkole uwzględnić przedewszystkiem dżiu-dżicu; 2. aby uzyskać wyniki pozytywne, należy przeznaczyć specjalne godziny dla nauki walki wręcz; 3. wobec trudności uprawiania sportów przez młodzież żeńską, należałoby u dziewcząt prowadzić walkę wręcz raczej w szerszej mierze niż u chłopców, ze specjalnem jednak uwzględnieniem odmiennej psychiki; 4. uwzględnić walkę wręcz w programach nauczycielskich kursów wychowania fizycznego. Żałować należy, że artykuł ten dobry pod względem rzeczowym, zawiera szereg usterek językowych. ¶ J. Jasiński omawia »Organizację łyżwiarstwa w szkole« (referat ze Zjazdu poznańskiego). Łyżwiarstwo daje w wielkim stopniu radość i zadowolenie, jest sportem hartującym, możliwie wszechstronnym, środkiem na rozklekotane nerwy dzisiejszych ludzi — cudownym, a poza tem jest to jedyny sport możliwy w zimie w całej Polsce. Trudnościami w realizowaniu łyżwiarstwa w szkołach są: brak terenów własnych, trudności finansowe w opłaceniu ślizgawek - przedsiębiorstw, nieposiadanie ekwipunku przez uczniów, niedostateczne przygotowanie nauczycieli. Wszystkie te trudności należy stopniowo przełamywać, ażeby łyżwiarstwo w szkołach upowszechnić. ¶ B. Czech w artykule: »Nowe drogi w rozwoju techniki narciarskiej« opisuje krystjanję z odciążeniem tyłów, z którą polskich narciarzy zaznajomił p. Wolfgang, trener austrjacki. Tenże autor opisuje »Domowy wyrób nart«. Na 2½ stronicach trudno jednak było autorowi dać dostateczne wskazówki. ¶ Po obszernych działach: »Oceny książek«, »Z prasy polskiej«, »Z prasy obcej«, »Z Towarzystw, Instytucyj i Zjazdów«, umieszczono artykuł Dr. Jerzego Michałowicza: »W sprawie organizacji opieki zdrowotnej nad wychowaniem fizycznem i sportowem«, który przynosi nam szereg cennych pomysłów. ¶ O. Żawrocki propaguje zawiązywanie sekcyj wychowania fizycznego nauczycieli ćwiczeń cielesnych, czy też naukowych sekcyj wychowawców fizycznych. Nie chodzi zresztą o nazwę. Plan pracy bardzo ładny i doskonale nakreślony, ale poco tworzyć nowe organizacje. Mamy już sekcje wychowania fizycznego przy T. N. S. W., mamy Związek Wychowawców Fizycznych, mamy następnie Sekcję Nauczycieli Wychowania Fi-

zycznego opartą o 45.000 rzeszę członków Z. N. P. Dalsze rozdrabnianie organizacyjne może wyjść na szkodę tylko samym wychowawcom fizycznym, więc jest niepotrzebne.

»START«, Nr. 24 — grudzień 1933 r. i Nr. 1 — styczeń 1934 r. ¶ Drugi zeszyt grudnia poświęcony jest narciarstwu. Praktyczne wiadomości o ekwipunku narciarskim zawiera artykuł Tonny'ego »Jedziemy na narty«. W odcinku »Zagadnienia szkolne« M. Krawczyk omawia organizację wakacyj zimowych w szkołach. Nowela »Schronisko« (Nr. Nr. 23 i 24) odznacza się wyjątkowo kiepskim językiem. Doprawdy szkoda miejsca na taką »literaturę«. ¶ Pierwszy zeszyt stycznia, a zarazem ósmego rocznika otwiera artykuł K. Muszałówny: »Czy — na dobrej drodze?« Autorka, jak sama o tem mówi — utartym zwyczajem dokonywania rocznego bilansu, sumuje uwagi, jakie nasunęło życie sportu kobiecego ubiegłego roku. Sport kobiecy na całym świecie nie wytworzył dotąd własnych dróg. Tkwi we wzorach męskich. Czy słusznem jest jednak zwalczanie dla kobiet zawodnictwa w sporcie? Odpowiedź znajdujemy w bilansie — dalszy odwrót kobiet z pozycji zawodnictwa, a równoczesne postępy w zainteresowaniu kobiet sportem boiskowym czy halowym, niepodporządkowanym jednak idei zawodnictwa. Jeżeli jednak dochodzimy do przekonania, że zawodnictwo nie stanowi dla kobiet dostatecznie silnego bodźca w zdobywaniu ich dla sprawy kultury fizycznej, to stajemy przed zagadnieniem, jak zdobyć masy kobiet dla sportu niezawodniczego? Próby rozwiązania autorka poda w następnych artykułach. Poza artykułem wstępnym cały numer poświęcony jest łyżwiarstwu, a więc: »Nasze łyżwiarstwo w chwili obecnej« — wywiad z wiceprezesem Pol. Zw. Łyżw. Mjr. Goeblem, praktyczne wskazówki tyczące się sprzętu i ubioru łyżwiarskiego — E. Nehringa, »Buer, czyli yacht lodowy« — artykuł St. Chybińskiego, jedynego w Warszawie specjalisty w tej gałęzi. ¶ W zagadnieniach szkolnych M. Krawczyk umieścił artykuł »Łyżwy w szkole«. Autor stwierdza stały wzrost łyżwiarstwa wszkołach i podkreśla, że szkolne łyżwiarstwo różni się od sportowego, niemniej jednak przygotowuje kadry przyszłych sportowców.

»START« — 2 zeszyt stycznia 1934 r., nr. 2. ¶ K. Muszałówna w art. »Jak dotrzeć?« zastanawia się nad pytaniami, które postawiła sobie w poprzednim zeszycie, a mianowicie: »jak zdobyć masy kobiet dla sportu niezawodniczego, skoro bodziec zawodnictwa w odniesieniu do kobiet zawodzi«. Autorka bardzo słusznie twierdzi, że kluby w swoich Sekcjach kobiecych muszą zapoczątkować pracę sportową o charakterze rozrywkowym. Potwierdza to linja rozwoju łyżwiarstwa raczej figurowego — rozrywkowego, a nie szybkościowego — zawodniczego. Drogą rozrywki powinny pójść przedewszystkiem gry, pływanie a następnie i inne gałęzie sportów. Drugim momentem przyciągającym do klubów może być POS. Kluby jednak winny się starać nie o krótkie kursy, na których »odrabia« się POS, ale o stałe przygotowywanie do niej. ¶ J. Kalbarczyk daje wskazówki tyczące się jazdy szybkiej na łyżwach. M. Jakubowiczowa w art. »Demokratyzacja ćwiczeń cielesnych« omawia okólnik Min. Opieki Spo-

łecznej wystosowany do inspektorów (ek) pracy celem zainteresowania ich organizacją klubów robotniczych przy zakładach przemysłowych. St. Chybiński daje dokończenie o yachcie lodowym, a I. Laskowska opisuje ośrodek szybowcowy na Bezmiechowej. ⁋ W zagadnieniach szkolnych M. Krawczyk omawia podjętą na nowo w prasie codziennej i sportowej walkę pod hasłem »usportowienia szkoły«. Autor woła: »Nie tędy droga. Do współpracy wiedzie najdalej posunięta dobra wola porozumienia, a nigdy walka i coraz mniej kulturalne napaści«.

»SPORT WODNY« Nr. 20 — grudzień 1933 r. ⁋ I. Wachowiak w art. »Werbowanie narybku wioślarskiego« dzieli akcję na zewnątrzklubową — propaganda przez prasę, filmy, odczyty i radjo oraz wewnętrznoklubową — odpowiednie zajęcie się wioślarzem-nowicjuszem. M. Podhorska-Okołów w »Wycieczkach jesiennych« przekonywa czytelnika o urokach kajakarstwa w tej porze roku. ⁋ Dr. K. Klein wykazuje, że warunek minimum przebytych kilometrów przy przyznawaniu stopni kajakowcom według regulaminu sportowo-turystycznego P. Z. K. nie jest dobrem rozwiązaniem zagadnienia. »Transatlantycka podróż »Zjawy« potwierdza wiadomość podaną w prasie codziennej o wyprawie oceanicznej W. Wagnera ucznia VI kl. gimnazjum z Orłowa. Jest to wyczyn najwyższej klasy, szkoda jednak, że ma na sobie »ciemną« plamę. Okazuje się, że »Zjawa« dostała się w ręce Wagnera niezupełnie legalną drogą; był to wprawdzie porzucony wrak, lecz miał właściciela. Fakty porywania jachtów w Gdyni nie są odosobnione. Nad tem należy się zastanowić. A. Heinrich w artykule »Jachting robotniczy« polemizuje z Littchenem z »Dekady« zajmując stanowisko, że jachting jest niedostępny dla robotników ze względu na koszta i krótkie urlopy. Proponuje ze swej strony — kajak. Na zakończenie autor pisze: »W Polsce, jak dotąd, niema jachtingu ani burżuazyjnego, ani proletarjackiego, jest tylko jachting polski, służący polskiej mocarstwowej idei morskiej«. Zgadzamy się na takie określenie jachtingu polskiego i w myśl tych słów jesteśmy głęboko przekonani, wbrew mniemaniu autora, że i robotnik polski znajdzie w tej państwowotwórczej pracy właściwe sobie miejsce i zdobędzie morze dla siebie i dla Polski. Tenże autor (Heinrich - Tonny) omawia »Sport żeglarski w 1933 roku". R. Niewiadomski informuje czytelników o Ośrodku morskim w Gdyni (patrz Nr. 2 Wychowania Fizycznego w Szkole). »Wioślarstwo polskie w 1933 roku« — E. Lenartowicza, »Praktyczne wskazówki dla zaprawiającego załogę do regat« — J. Bojańczyka oraz Kronika uzupełniają resztę zeszytu.

»SPORT WODNY», Nr. 1 — styczeń 1934 r. ⁋ Zeszyt ten rozpoczyna 10-ty rok wydawnictwa, którego ideą było uczyć, łączyć, informować i wytyczać drogę ruchowi wodnemu. Zapewne nie jest sprawą przypadku, że cenny artykuł Gen. S. Kwaśniewskiego otwiera ten jubileuszowy rocznik. Autor omawia program prac Ligi Morskiej i Kolonjalnej i wyznacza w tym programie miejsce dla idei wychowania wodnego. T. Semadeni w artykule »Zadania Polskiego Związku Pływackiego« wskrzesza oddawna kiełkującą w PZN. myśl zorganizowania towarzystwa ratowniczego, przyczem autor

słusznie przypuszcza, że takie towarzystwo miałoby łatwiejszy dostęp do szkół, aniżeli P.Z.P. i jego kluby. Pozostałe artykuły, to: »Zamierzenia wioślarzy« — E. Lenartowicza, »Stosunki PZTW. z Deutscher Ruderverband« — J. Bojańczyka, »Rozwój jachtingu morskiego« — J. Fischera, »Z Europy na Tahiti« — J. F., »O siedzibę Związku Kajakowego« — W. Długoszewskiego, »Jeszcze o przewodnikach po wodach polskich« — Dr. K. Kleina.

»HARCERZ«, Nr. 1 z b. r. zawiera dobry artykuł A. Minchejmera o włoskich organizacjach »Balilla«, »Avangarda«, »Piccole d'Italia« i »Giovanni d'Italia«.

T. ZYGLER

Z PRASY OBCEJ. FRANCJA. WYCHOWANIE FIZYCZNE WE WŁOSZECH.

¶ L'education Physique w Nr. 27 z 1933 r. zamieszcza ciekawy artykuł D. Strohl'a o wychowaniu fizycznem we Włoszech. Naczelną organizacją tamtejszego w. f. jest Opera Nazionale Balilla (O. N. B.). Wzięła ona swą nazwę od przezwiska 14-letniego chłopca Balilla, który w 1745 r. rzuceniem kamienia w żołnierzy austrjackich dał hasło do powstania. ¶ Stworzona w kwietniu 1926 r. zaczęła swą działalność w marcu 1927. Łączy w sobie właściwą »Balillę«, do której należą dzieci od lat 8 do 14 i Avangardę czyli Przednią Straż (Avantquardisti) — młodzież od lat 15 do 18. Łącznie należy do tej organizacji chłopców i dziewcząt przeszło 3 miljony. ¶ Na czele ONB. stoi Renato Ricci, podsekretarz stanu dla wychowania fizycz. w Min. Kultury, człowiek młody, 34-letni, który sam uprawia z zamiłowaniem ćwiczenia fizyczne i sporty. ¶ Komendantami Avangardy są oficerowie milicji faszystowskiej,



DZIECI ULICY NA STATKU „CARACCIOLO". Fot. z „L'education Physique".

stojący na pewnym poziomie moralnym i posiadający zdolności pedagogiczne. ¶ Komendantami Balilli są przedewszystkiem nauczyciele szkół początkowych należący do milicji. ¶ Państwo przeznacza tylko niewielką sumę na cele organizacyjne (20 miljonów lirów), lecz została tu wprowadzona bardzo szczęśliwie zasada kooperacji. Mianowicie każdy z członków wpłaca minimalną sumę 5 lirów rocznie, co w sumie daje 15 miljonów rocznie. Ponieważ ONB. dzięki swym rezultatom cieszy się wielką sympatją i uznaniem, liczne są dary i zapisy poszczególnych osób. ¶ Przez ONB. Włochy pragną rozwiązać problem pedagogiczny i psychologiczny, stworzyć ludzi t. zn. istoty zahartowane, silne fizycznie, stojące wysoko moralnie i przejęte wielkością celu do jakiego dążą. ¶ Wychowanie fizyczne i sporty stanowią jakby narzędzie przeznaczone do stworzenia prawdziwego faszysty. ¶ Program szkolny i rozkład godzin został zupełnie zmieniony. Prawie całe popołudnie jest do dyspozycji ONB., Balilla ma łatwe ćwiczenia i gry prawie codziennie. Avangarda ma ćwiczenia wojskowe i sporty. Przy okazji rocznic patrjotycznych odbywają się w poszczególnych miejscowościach zawody, na których wybierani są kandydaci do wielkich zawodów organizowanych w każdą rocznicę Marszu na Rzym. ¶ ONB. zapewnia swoim członkom bezpłatną opiekę lekarską na wypadek choroby, poza tem zakłada kolonje nad morzem i w górach. W r. 1932 prawie 200.000 dzieci korzystało z kolonij. Poza tem ONB. buduje swoje domy, wygodne nawet zbytkowne nietylko w większych, ale nawet w mniejszych miastach, w których można spędzić czas przyjemnie i pożytecznie, bądź ucząc się, bądź grając na boisku. ¶ ONB. założyła akademję, t. j. Wyższą Szkołę Wychowania Fizycznego, która mieści się we wspaniałym budynku w nowej olbrzymiej dzielnicy Rzymu XX wieku. U wejścia wznosi się wspaniały obelisk, na którym wyryte jest: Mussolini Dux. W pobliżu Akademji znajduje się najpiękniejszy na świecie olbrzymi Stadjon Mussoliniego, cały z białego marmuru w wieńcu białych posągów 4 metr. wysokości uosabiających wszystkie sporty i ćwiczenia atletyczne. Narazie zabudowana jest zaledwie ¼ część terenów. W najbliższej przyszłości powstanie tu drugi gmach, który pomieści Akademję żeńską, inne stadjony i pływalnie. Co znajduje się wewnątrz istniejącego już gmachu Akademji? Zdumienie ogarnie, gdy się zobaczy te wspaniałe sale jadalne, czytelnie, sale do szermierki, muzeum anatomiczne, gabinety radjologji, fizjologji, psychologji, natryski, masaże, kąpiele nóg, laboratorjum biochemji zaopatrzone w ostatnie udoskonalenia. ¶ Studja trwają 2 lata. Uczniowie przebywają w internacie. Po końcowym egzaminie, niektórzy zostają w szkole jako instruktorzy. Reszta odbywa w szkołach rzymskich praktykę 9 miesięcy. W r. 1933 Akademja liczyła 10 uczniów na drugim roku i 80 na pierwszym roku. Autor odnosi się krytycznie zarówno do programu studjów teoretycznych, które posiadają zbyt wyraźny charakter medyczny, jak i do studjów praktycznych. Gimnastyka uwidacznia dążność faszystowską do porządku i dyscypliny, gdyż ma charakter ćwiczeń wojskowych, nie dając miejsca dla swobodnej czynności indywidualizacji wysiłku. D: Strohl twierdzi że gdyby Włochy przyjęty zasady Metody naturalnej Heberta (metody tak pociągającej, sportowej, prostej, zastosowanej do

młodzieży i temperamentu łacińskiego) przy pomocy organizacji i środków jakiemi rozporządzają, to w krótkim czasie uzyskałyby kolosalne wyniki. ¶ Jako przykłady działalności prowincji w wychowaniu fizycznem wymienia autor statki szkolne jakich obecnie posiadają Włochy 4. Jeden z nich »Caracciolo« posiada 310 uczniów od lat 8 do 18, 3 oficerów i 5 podoficerów. Ci mali marynarze zależą od ONB. Statki te gromadzą wiele dzieci bezdomnych, opuszczonych, pełniąc w ten sposób bardzo pożyteczną działalność. ¶ ONB. zakłada po większych miastach boiska według jednego wzoru 30 × 40 m. otoczone murem, ozdobione kwiatami i zielenią, w jednym końcu mała sala gimnastyczna kryta i sala do nauki. W Neapolu po-



STADJON MUSSOLINIEGO — Fot. z „L'education Physique".

dziwiał autor defiladę 15 tys. chłopców i dziewcząt. ¶ Krótkie streszczenie obserwacyj poczynionych. I. Zasługi faszystowskiej organizacji wychowania fizycznego. Przyciągnięcie masy młodzieży. Sport jako środek — nie cel. Dążenie do utrwalenia swego systemu politycznego, etycznego i socjalnego przez odpowiednie kształcenie młodzieży. Utworzenie jednej wspaniałej szkoły dla tworzenia instruktorów. Wyzwolenie się prawie całkowite z metod północnych. Potężne kadry ożywione patrjotyzmem prawie mistycznym. Niezliczone »domy Balilli« stadjony, tereny do gier, boiska, statki szkolne. Doskonała zasada opodatkowania indywidualnego 5 lirów rocznie. Pozostawienie towarzystw sportowych ich własnemu życiu. ¶ II. Wady. Brak odpowiedniej metody — stąd praktykowanie ćwiczeń wyszłych z użycia, niewydajnych. Podziw trochę przesadny, dla prac laboratoryjnych i rozważań pseudo-naukowych podczas gdy problem wychowania fizycznego jest przedewszystkiem pedagogiczny. Przesadny formalizm militarystyczny nie odpowiadający duszy młodzieży, a zwłaszcza dzieciom rasy łacińskiej.

B.

Z • Ż • Y • C • I • A • S • E • K • C • J • I

KURS NARCIARSKI W ZAKOPANEM.

₰ Staraniem Sekcji Wychowania Fizycznego Z. N. P. w czasie ubiegłych feryj zimowych odbył się w Zakopanem trzytygodniowy kurs narciarski. Z różnych stron Polski pod kierownictwo instruktorskie przemiłego (taka była opinja koleżanek!) kol. Leszka Górskiego zjechało 60 osób nauczycielstwa, w tem większość pań. Przybyły miłe przedstawicielki ziemi wileńskiej, lubelskiej, kieleckiej, krakowskiej, ze Lwowa, z Tarnowa, lecz bodaj najliczniej dopisała Warszawa. Nawet kol. Kubski, mocno zapracowany, oderwał się na dni parę od związkowej pracy, by rozkoszować się białym sportem i zaimponował nam brawurą zjazdów, jako najzdolniejszy »uczeń« kol. Leszka. ₰ Wobec dużej liczby mocno spóźnionych zgłoszeń kierownictwo kursu, w osobie kol. Świszcza, zmuszone było rozmieścić uczestników aż w trzech pensjonatach, niestety, zbyt oddalonych od siebie (Bystre — Chramcówki). Ucierpiało na tem jednolite szkolenie i trzeba było nagwałt szukać drugiego instruktora. Na szczęście bawił w Zakopanem i chętnie zaofiarował nam swą pomoc kol. Juljan Tyszka, za co jesteśmy mu wdzięczni. ₰ Program kursu obejmował elementarną naukę jazdy na nartach i wycieczki. Chociaż warunki śnieżne nie zawsze były dobre, wszystkie osoby opanowały elementarną jazdę i kurs ukończyły. Stwierdziła to Komisja Kuratoryjna w osobach p. Wizytatora W. Sikorskiego i p. Instruktora m-gstra



WIZ. W. SIKORSKI Z GRUPĄ UCZESTNIKÓW KURSU.



ZJAZD „TRAMWAJEM" Z INSTRUKTOREM NA CZELE.

Czarnieckiego. Tak więc wszyscy uczestnicy otrzymają odpowiednie zaświadczenia, które będą im przesłane. ❡ Z większych wycieczek, odbytych na kursie zanotować należy: wycieczkę na Gubałówkę, spowitą wówczas w okiściach szronu i niebezpieczny zjazd po zlodowaciałym śniegu; dwie wycieczki na Halę Gąsienicową, z których pierwsza, z instruktorem Tyszką na czele, odbyła następnie trudne podejście na Kasprową Czubę, a stamtąd wspaniały zjazd do Doliny Kondratowej. Wspomnieć też trzeba o pięknej wycieczce skjöringiem do Doliny Kościeliskiej i o kapeli cygańskiej w karczmie przydrożnej, gdzie kol. Górski zatańczył czardasza. ❡ Naogół kurs narciarski w Zakopanem udał się i pozostawił miłe wrażenia. Wiele osób prosiło o zorganizowanie podobnego kursu w przyszłym sezonie. Prawdopodobnie Zarząd Sekcji to uczyni. Wzbogaceni doświadczeniem, nie dopuścimy, by miały się powtórzyć raz jeszcze drobne usterki natury organizacyjnej, których tym razem trudno było uniknąć.

METODYCZNY KURS ĆWICZEŃ CIELESNYCH I ŚPIEWU. ❡ Sekcja Nauczycieli Wychowania Fizycznego i Sekcja Muzyki i Śpiewu Z. N. P. organizują kurs p. t. »Realizacja nowego programu ćwiczeń cielesnych i śpiewu w kl. I i II szkoły powszechnej«. Czas trwania kursu: od 17 lutego do 6 maja. Zajęcia odbywać się będą w lokalu Związku w każdą sobotę od godz. 6 — 8 wieczorem i w każdą niedzielę od godz. 10 — 13. ❡ Liczba uczestników ograniczona do 40. Opłata za kurs wynosi 20 zł. dla członków, dla niećzłonków 25 zł. ❡ Zgłoszenia wraz z zadatkiem 5 zł. od członków Z. N. P. i 10 zł. od niećzłonków przesyłać do 10.II. r. b. pod adresem Sekcja N. W. Fiz. (Warszawa, Wybrzeże Kościuszkowskie 35, pokój 135. Telefon 5-43-55). ❡ Prelegentami Kursu będą następujące osoby: Wych. Fizyczne — kol. kol. M. Krawczyk, M. Szymańska i T. Zygler. Śpiew — kol. kol. T. Mayzner, J. Mierzejewska-Frankiewiczowa i Br. Rutkowski.

Z SEKCJI NAUCZYCIELI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO OKRĘGU WARSZAWSKIEGO. ❡ Dnia 26 stycznia b. r. odbyło się zebranie członków Sekcji pod przewodnictwem kol. Jana Lechowskiego, który w pierwszym punkcie porządku dziennego zreferował program działalności Sekcji na rok bieżący. Program zawiera: organizowanie kursów metodycznych i praktycznych (z zakresu poszczególnych sportów), utworzenie stałych ośrodków nauczycielskich wychowania fizycznego i t. p. Kol. T. Zygler w imieniu Sekcji N. W. F. przy Zarządzie Głównym omówił rozgraniczenie działalności pomiędzy Sekcją przy Zarządzie Głównym a Okręgową. Po utworzeniu się Sekcji Okręgowej działalność Sekcji przy Zarządzie Głównym skupi się głównie na sprawach organizacyjnych, zawodowych i wydawniczych. Następnie kol. P. Wysocki rozważał zagadnienie współpracy Sekcji N. W. F. z Komisją Wczasów. W dyskusji nad powyższemi tematami zabierali głos kol. kol. Bednarz, Konarski, Lechowski, Wyrobczuk, Wysocki i Zygler. Na członków Zarządu Sekcji powołano kol. kol. Jana Lechowskiego — przewodniczący, Piotra Wysockiego — zastępca przewodniczącego i Wacława Ziemkiewicza — sekretarza. Do prowadzenia poszczególnych referatów Zarząd dokooptuje szereg kolegów (żanek).

K • R • O • N • I • K • A

RADJO O WYCHOWANIU FIZYCZNEM ℄ Podajemy do wiadomości naszych Czytelników, że programy audycyj Polskiego Radja, związane z życiem nauczycielstwa, szkoły i młodzieży, pojawiać się będą regularnie w »Głosie Nauczycielskim«. W naszem czasopiśmie natomiast drukować będziemy wszystkie wzmianki, tyczące się działalności Polskiego Radja w kierunku rozwoju i propagandy wychowania fizycznego. A przyznać musimy, że zasługi Polskiego Radja w tym względzie są niemałe. Już przez samo wprowadzenie do swoich programów codziennej gimnastyki porannej Polskie Radjo właściwie ujęło sprawę kultury cielesnej szerokich mas radjosłuchaczy. Poza tem co pewien czas wygłaszane pogadanki z zakresu wychowania fizycznego oraz sprawozdania z zawodów sportowych są dobrą propagandą tego działu wychowania. ℄ Radjo oddawna odgrywa wybitną rolę w samokształceniowej pracy nauczyciela na całym świecie. Mimo kryzysu, zniżona cena detefonu, łącznie z informacją techniczną, do 20 zł., rozłożona na 12 rat miesięcznych, umożliwi każdemu skorzystanie z dobrodziejstw radja.

DOM I SZKOŁA W WYCHOWANIU FIZYCZNEM MŁODZIEŻY. ℄ Pod tym tytułem dn. 29 grudnia 1933 r. wygłosił przez radjo pogadankę kol. T. Zygler, przewodniczący Sekcji Naucz. Wych. Fiz. przy Zarządzie Głównym Z. N. P., omawiając zagadnienie współpracy domu ze szkołą w tym dziale wychowania.

KONFERENCJA NAUCZYCIELI ĆWICZEŃ CIELESNYCH M. ST. WARSZAWY odbyła się dn. 31 stycznia b. r. pod przewodnictwem p. wizytatorki Heleny Olszewskiej. Tematem konferencji był referat doc. dr. Wł. Dybowskiego na temat »Sport w szkolnem wychowaniu fizycznem«, którego streszczenie zamieściliśmy w nr. 3 niniejszego rocznika. Obecnych było blisko 70 osób.



REDAKTOR • FELIKS FRANKIEWICZ
WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO • STANISŁAW MACHOWSKI